



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «ПроСервис Таймыр»


С.Г. Дьяков

« 31 » 08 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ (МАОУ) « _____ »


« 31 » 08 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях

2021-2022 гг.

г. Норильск – 2021г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ / осенне-зимний период/ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, 1 НЕДЕЛЯ

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)													
							С	В ₁	В ₂	А (мкг)	D (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I (мкг)	Йод I	Селен Se (мкг)	Селен Se	Фтор F (мкг)	Фтор F			
<i>Понедельник</i>																									
Завтрак младших классов																									
522/1996	Овощи консервированные	1/20	0,89	0,19	2,36	14,20	1,86	0,01	0,01	10,00					4,80	13,00	3,60	0,22	21,00	0,25	0,00	0,65	0,00	1,50	0,00
295/2015	Котлеты рубленые из птицы с маслом сл	1/95	13,73	21,56	13,86	304,80	0,94	0,09	0,14	66,26	0,38	49,03	86,59	18,72	1,27	200,13	1,53	0,00	2,66	0,00	2,66	0,00	123,70	0,12	
309/2015	Макаронные изделия отварные	1/150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,00	0,97	0,03	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	2,10	30,34		0,00	37,71	0,04	11,73	0,01			
431/2003	Чай с молоком	1/200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,72	0,02	0,08	10,00	0,50	63,30	50,76	10,08	0,62	90,57	9,00	0,01	2,00	0,00	17,00	0,02			
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02			
2018	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30		6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,96	0,00	0,00	0,00	4,35	0,00			
2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00			
	Итого:		26,37	28,74	83,03	699,85	63,52	1,22	0,32	86,76	0,88	172,29	268,02	86,22	5,89	625,94	14,62	0,01	44,62	0,04	180,08	0,18			
Обед младших классов																									
45/2015	Салат из белокочанной капусты	1/60	0,79	1,95	3,88	36,24	10,26	0,01	0,02			14,98	16,98	9,05	0,28	150,00	1,89	0,00	0,15	0,00	10,57	0,01			
102/2015	Суп картофельный с горохом	1/250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07			42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	4,58	0,00	0,90	0,00	201,78	0,20			
229/2015	Рыба тушеная с овощами	150	14,63	7,43	5,70	157,50	5,60	0,08	0,08	8,73	0,93	58,61	243,29	72,80	1,28	487,82	56,40	0,06	16,12	0,02	603,50	0,60			
310/2007	Картофель отварной	1/150	2,86	4,32	23,01	142,35	21,00	0,15	0,10		0,05	14,64	79,74	29,33	1,16	725,54	0,05	0,00	0,48	0,00	31,50	0,03			
352/2015	Кисель из яблос с вит. "С"	1/200	0,11	0,12	20,10	99,25	1,83	0,01	0,01			11,31	6,62	3,64	0,55	71,43	0,40	0,00		0,00	1,60	0,00			
2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45		10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	1,44	0,00	0,00	0,00	6,53	0,01			
2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00			
	Итого:		28,86	19,85	99,38	732,24	44,50	0,59	0,31	9,38	0,98	161,96	505,28	175,03	6,99	2014,45	65,63	0,07	18,74	0,02	860,26	0,86			
Полдник младших классов																									
406/471/2015	Пирожки печеные с вишней	1/100	4,55	2,17	42,84	209,12	0,40	0,11	0,06	4,25	0,60	30,70	58,45	26,65	1,08	195,50	2,95	0,00	0,30	0,00	59,60	0,06			
385/2015	Молоко кипячёное	1/200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	17,80	0,02	5,00	0,01	39,60	0,04			
	Итого:		10,35	7,17	52,44	316,10	3,00	0,19	0,36	44,25	0,70	270,70	238,45	54,65	1,28	487,50	20,75	0,02	5,30	0,01	99,20	0,10			
ИТОГО в день (младшие классы)																									
	Итого:		65,58	55,76	234,85	1748,19	111,02	1,99	0,99	140,39	2,55	604,94	1011,74	315,91	14,16	3127,89	101,00	0,10	68,66	0,07	1139,54	1,14			
Завтрак старшие классы																									
522/1996	Овощи консервированные	1/30	1,34	0,29	3,54	21,30	2,79	0,02	0,01	15,00		7,20	19,50	5,40	0,33	31,50	0,38	0,00	0,98	0,00	2,25	0,00			
295/2015	Котлеты рубленые из птицы с маслом сл	1/110	15,30	27,40	15,46	370,00	1,04	0,10	0,16	91,40	0,43	55,54	97,54	20,80	1,42	223,70	1,77	0,00	3,07	0,00	144,66	0,14			
309/2015	Макаронные изделия отварные	1/180	6,61	5,41	31,73	202,14	0,00	1,16	0,03	0,00	0,00	5,83	44,60	25,34	2,52	36,41		0,00	45,26	0,05	14,08	0,01			
431/2003	Чай с молоком	1/200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,72	0,02	0,08	10,00	0,50	63,30	50,76	10,08	0,62	90,57	9,00	0,01	2,00	0,00	17,00	0,02			
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02			
2018	Хлеб пшеничный	1/40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40		9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	1,28	0,00	0,00	0,00	5,80	0,01			
2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00			
	Итого:		30,72	35,64	95,92	829,34	64,55	1,44	0,35	117,00	0,93	184,47	301,60	97,62	6,77	679,38	15,31	0,02	52,91	0,05	205,59	0,21			
Обед старшие классы																									
45/2015	Салат из белокочанной капусты	1/100	1,31	3,25	6,47	60,40	17,10	0,02	0,04			24,97	28,30	15,09	0,46	250,00	3,15	0,00	0,24	0,00	17,61	0,02			
102/2015	Суп картофельный с горохом	1/250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07			42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	4,58	0,00	0,90	0,00	201,78	0,20			
229/2015	Рыба тушеная с овощами	200	19,50	9,90	7,60	210,00	7,46	0,10	0,10	11,64	1,24	78,14	324,38	97,06	1,70	650,42	75,20	0,08	21,49	0,02	804,66	0,80			
310/2007	Картофель отварной	1/180	3,43	5,18	27,62	170,82	25,20	0,18	0,11		0,06	17,57	95,69	35,19	1,39	870,64	0,05	0,00	0,58	0,00	37,80	0,04			
352/2015	Кисель из яблос с вит. "С"	1/200	0,11	0,12	20,10	99,25	1,83	0,01	0,01			11,31	6,62	3,64	0,55	71,43	0,40	0,00		0,00	1,60	0,00			
2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60		13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	1,92	0,00	0,00	0,00	8,70	0,01			
2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40		18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	1,76	0,00	2,20	0,00	9,60	0,01			
	Итого:		37,44	25,02	124,12	915,52	57,41	0,71	0,40	12,64	1,30	207,26	658,09	225,95	8,91	2489,11	87,06	0,09	25,40	0,03	1081,75	1,08			
Полдник старших классов																									
406/471/2015	Пирожки печеные с вишней	2/75	6,83	3,26	64,26	313,68	0,60	0,16	0,09	6,38	0,90	46,05	87,68	39,98	1,62	293,25	4,43	0,00	0,45	0,00	89,40	0,09			
385/2015	Молоко кипячёное	1/200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	17,80	0,02	5,00	0,01	39,60	0,04			
	Итого:		12,63	8,26	73,86	420,66	3,20	0,24	0,39	46,38	1,00	286,05	267,68	67,98	1,82	585,25	22,23	0,02	5,45	0,01	129,00	0,13			
ИТОГО в день (старшие классы)																									
	Итого:		80,79	68,92	293,91	2165,52	125,16	2,40	1,14	176,02	3,23	677,78	1227,37	391,55	17,50	3753,74	124,60	0,12	83,76	0,08	1416,34	1,42			

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)										
							С	В ₁	В ₂	А	D	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I (мкг)	Йод I	Селен Se (мкг)	Селен Se	Фтор F (мкг)	Фтор F
I неделя																						
Вторник																						
Завтрак младших классов																						
15/2015	Сыр	1/20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,01	0,06	52,00	0,27	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	3,73	0,00	2,78	0,00	10,33	0,01
181/2015	Каша молочная манная с маслом	1/210	6,11	10,72	32,38	251,00	1,17	0,08	0,17	58,00	0,05	133,77	118,19	20,30	0,47	187,69	5,04	0,01	0,56	0,00	93,50	0,09
382/2015	Какао с молоком	1/200	4,08	3,54	12,59	98,65	1,59	0,06	0,19	24,40	0,08	152,22	124,56	21,34	0,48	216,34	13,00	0,01	2,80	0,00	43,40	0,04
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
ГОСТ 51069-2018	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30		6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,96	0,00	0,00	0,00	4,35	0,00
ГОСТ 51069-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
Итого:			19,53	21,01	75,98	578,05	62,90	0,27	0,48	134,90	0,40	512,29	423,25	81,34	2,83	705,53	25,61	0,03	7,74	0,01	173,38	0,17
Обед младших классов																						
75/2015	Икра свекольная	1/60	1,42	0,06	13,72	111,18	3,40	12,06	0,02			35,53	36,55	18,09	1,02	300,00	4,20	0,00	0,06	0,00	12,00	0,01
99/2015	Суп из овощей	1/250	1,59	4,99	9,15	95,25	10,38	0,07	0,05	122,15	0,02	34,85	49,28	20,75	0,78	384,10	0,95	0,00	3,11	0,00	123,90	0,12
ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,01	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,90	0,00	0,04	0,00	1,70	0,00
269/2015	Биточки особые с маслом	1/95	15,11	19,64	11,88	287,70	0,23	0,16	0,14	23,60	0,54	29,70	170,37	30,82	2,36	193,32	7,22	0,01	0,90	0,00	106,56	0,11
302/2015	Каша рисовая рассыпчатая	1/150	3,58	4,77	39,30	214,50		0,03	0,02			11,11	85,87	2,93	0,61	52,46	0,95	0,00	10,26	0,01	97,13	0,10
384/2003	Компот из вишни свежемороженой с сахаром	1/200			14,97	56,05	70,00	0,02	0,02	80,00		29,85	23,00	20,40	0,06	208,85	1,60	0,00		0,00	10,40	0,01
ГОСТ 51069-2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45		10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	1,44	0,00	0,00	0,00	6,53	0,01
ГОСТ 51069-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
Итого:			26,94	31,23	119,63	925,23	84,06	12,46	0,30	232,40	0,57	169,79	441,62	118,64	6,51	1257,98	18,14	0,02	15,47	0,02	363,01	0,36
Полдник младших классов																						
373/334/2015	Яблоки, фаршированные творогом	1/100	10,07	1,03	25,54	149,37	3,47	0,03	0,14	13,33	0,60	66,06	99,60	17,53	1,44	212,67	7,18	0,01	1,22	0,00	120,80	0,12
389/2015	Сок фруктовый	1/200	1,40	0,40	22,80	100,44	14,80	0,02	0,04		0,04	34,00	36,00	12,00	0,60	500,00		0,00	0,20	0,00	31,30	0,03
Итого:			11,47	1,43	48,34	249,81	18,27	0,05	0,18	13,33	0,64	100,06	135,60	29,53	2,04	712,67	7,18	0,01	1,42	0,00	152,10	0,15
ИТОГО в день (младшие классы)			57,94	53,67	243,94	1753,09	165,23	12,78	0,96	380,63	1,61	782,14	1000,47	229,51	11,38	2676,18	50,93	0,05	24,63	0,02	688,49	0,69
Завтрак старшие классы																						
15/2015	Сыр	1/30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,21	0,01	0,09	78,00	0,40	264,00	150,00	10,50	0,30	26,40	5,60	0,01	4,17	0,00	15,50	0,02
260/2015	Гуляш	1/150	21,83	25,19	4,34	331,50	1,38	0,05	0,15			32,72	231,23	33,05	4,59	467,25	8,33	0,01	0,18	0,00	75,00	0,08
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,14	27,18	0,08	17,78	244,71	162,99	5,47	311,54	2,02	0,00	5,06	0,01	159,19	0,16
382/2015	Какао с молоком	1/200	4,08	3,54	12,59	98,65	1,59	0,06	0,19	24,40	0,08	152,22	124,56	21,34	0,48	216,34	13,00	0,01	2,80	0,00	43,40	0,04
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
ГОСТ 51069-2018	Хлеб пшеничный	1/40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40		9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	1,28	0,00	0,00	0,00	5,80	0,01
ГОСТ 51069-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
Итого:			49,12	45,81	99,14	1010,55	63,18	0,51	0,63	130,18	0,56	519,32	839,70	263,88	12,72	1318,73	33,11	0,03	13,81	0,01	320,69	0,32
Обед старшие классы																						
75/2015	Икра свекольная	1/100	2,37	0,10	22,87	185,30	5,67	20,10	0,03			59,22	60,92	30,14	1,70	500,00	7,00	0,01	0,10	0,00	60,00	0,06
99/2015	Суп из овощей	1/250	1,59	4,99	9,15	95,25	10,38	0,07	0,05	122,15	0,02	34,85	49,28	20,75	0,78	384,10	0,95	0,00	3,11	0,00	123,90	0,12
ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,01	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,90	0,00	0,04	0,00	1,70	0,00
269/2015	Биточки особые с маслом	1/110	16,82	25,10	13,26	349,50	0,26	0,18	0,16	44,00	0,60	33,00	189,30	34,24	2,62	214,80	8,02	0,01	1,00	0,00	118,40	0,12
302/2015	Каша рисовая рассыпчатая	1/180	4,30	5,72	47,16	257,40		0,04	0,03			13,33	103,04	3,52	0,73	62,95	1,13	0,00	12,31	0,01	116,50	0,12
384/2003	Компот из вишни свежемороженой с сахаром	1/200			14,97	56,05	70,00	0,02	0,02	80,00		29,85	23,00	20,40	0,06	208,85	1,60	0,00		0,00	10,40	0,01
ГОСТ 51069-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60		13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	1,92	0,00	0,00	0,00	8,70	0,01
ГОСТ 51069-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40		18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	1,76	0,00	2,20	0,00	9,60	0,01
Итого:			32,93	38,21	153,67	1182,20	86,36	20,58	0,36	253,15	0,63	211,85	546,54	149,45	8,65	1556,90	23,28	0,02	18,76	0,02	449,20	0,45
Полдник старших классов																						
373/334/2015	Яблоки, фаршированные творогом	1/150	15,10	1,54	38,31	224,05	5,20	0,05	0,21	20,00	0,90	99,10	149,40	26,30	2,17	319,00	10,77	0,01	1,83	0,00	181,20	0,18
389/2015	Сок фруктовый	1/200	1,40	0,40	22,80	100,44	14,80	0,02	0,04		0,04	34,00	36,00	12,00	0,60	500,00		0,00	0,20	0,00	31,30	0,03
Итого:			1,40	0,40	22,80	100,44	14,80	0,02	0,04	0,00	0,04	34,00	36,00	12,00	0,60	500,00	0,00	0,00	0,20	0,00	31,30	0,03
ИТОГО в день (старшие классы)			83,45	84,42	275,61	2293,19	164,34	21,11	1,03	383,33	1,23	765,17	1422,24	425,33	21,97	3375,63	56,39	0,06	32,77	0,03	801,19	0,80

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)										
							С	В ₁	В ₂	А	Д	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I (мкг)	Йод I	Селен Se (мкг)	Селен Se	Фтор F (мкг)	Фтор F
I неделя																						
Среда																						
	Завтрак младших классов																					
1/2015	Бутерброд с маслом	1/40	2,36	7,49	14,89	136,00		0,03	0,02	40,00	1,50	8,40	22,50	4,20	0,35	30,90	0,96	0,00	2,80	0,00	7,15	0,01
223/2015	Запеканка из творога с молоком сгущенн	1/150	23,26	17,05	37,05	394,56	0,61	0,09	0,44	101,64	2,66	273,32	322,04	38,50	1,04	262,64	26,10	0,03	37,74	0,04	76,50	0,08
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
377/2015	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30		0,00		0,00	0,70	0,00
	Итого:		26,65	24,76	75,24	635,56	63,44	0,16	0,49	141,64	4,16	329,92	371,94	58,10	2,05	511,84	29,06	0,03	41,04	0,04	101,35	0,10
	Обед младших классов																					
59/2015	Салат из моркови с яблоками	1/60	0,64	0,10	5,11	23,94	2,63	0,03	0,05	430,44		14,40	26,72	18,23	0,64	130,14	0,74	0,00	0,01	0,00	2,97	0,00
82/2015	Борщ со свежей капустой	1/250	1,80	4,92	10,93	103,75	10,68	0,05	0,05		0,05	49,73	54,60	26,13	1,23	385,30	8,50	0,01		0,00	33,00	0,03
Ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,01	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,90	0,00	0,04	0,00	1,70	0,00
268/2015	Шницель мясной с маслом	1/95	14,81	16,88	12,83	265,20	0,31	0,07	0,14	24,32	0,08	37,87	168,72	50,20	2,51	176,03	3,97	0,00	0,00	0,00	39,12	0,04
317/2003	Рагу из овощей	1/150	2,75	5,99	15,87	130,50	35,69	0,09	0,08	0,03		52,17	71,03	33,33	1,14	461,12	3,45	0,00		0,00	25,80	0,03
349/2015	Компот из сухофруктов с вит."С"	1/200	0,66	0,09	27,02	112,85	0,73	0,02	0,02			32,33	23,44	17,46	0,70	229,65		0,00		0,00	66,67	0,07
2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45		10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	1,44	0,00	0,00	0,00	6,53	0,01
2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40		18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	1,76	0,00	2,20	0,00	9,60	0,01
	Итого:		27,32	30,06	110,79	839,69	50,07	0,41	0,41	461,64	0,14	224,64	452,45	180,80	8,68	1548,48	20,76	0,02	2,25	0,00	185,39	0,19
	Полдник младшие классы																					
410/2015	Ватрушка с повидлом	1/100	4,33	2,36	45,86	222,03	0,11	0,11	0,05	24,00	1,00	117,60	57,07	23,20	1,44	117,60	18,00	0,02	4,00	0,00	40,00	0,04
386/2015	Кефир	1/200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40	0,08	0,34	40,00	0,30	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,02	4,00	0,00	200,00	0,20
	Итого:		10,13	8,76	53,86	340,03	1,51	0,19	0,39	64,00	1,30	357,60	247,07	51,20	1,64	409,60	36,00	0,04	8,00	0,01	240,00	0,24
	ИТОГО в день (младшие классы)																					
			64,10	63,58	239,89	1815,28	115,02	0,76	1,29	667,28	5,59	912,16	1071,46	290,09	12,38	2469,93	85,82	0,09	51,29	0,05	526,74	0,53
	Завтрак старшие классы																					
1/2015	Бутерброд с маслом	1/40	2,36	7,49	14,89	136,00		0,03	0,02	40,00	1,50	8,40	22,50	4,20	0,35	30,90	0,96	0,00	2,80	0,00	7,15	0,01
223/2015	Запеканка из творога с молоком сгущенн	1/200	32,05	23,09	45,55	517,96	0,74	0,12	0,57	138,74	3,32	348,83	428,85	50,29	1,45	326,45	38,10	0,04	46,95	0,05	93,00	0,09
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
377/2015	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30		0,00		0,00	0,70	0,00
2018	Хлеб пшеничный	1/20	1,80	0,20	9,66	47,00		0,03	0,01	0,20		4,60	17,40	6,60	0,40	26,60	0,64	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00
	Итого:		37,24	31,00	93,40	805,96	63,57	0,23	0,63	178,94	4,82	410,03	496,15	76,49	2,86	602,25	41,70	0,04	50,25	0,05	120,75	0,12
	Обед старшие классы																					
59/2015	Салат из моркови с яблоками	1/100	1,06	0,17	8,52	39,90	4,38	0,05	0,08	717,40		23,99	44,53	30,39	1,07	216,90	1,24	0,00	0,02	0,00	4,95	0,00
82/2015	Борщ со свежей капустой	1/250	1,80	4,92	10,93	103,75	10,68	0,05	0,05		0,05	49,73	54,60	26,13	1,23	385,30	8,50	0,01		0,00	33,00	0,03
Ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,01	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,90	0,00	0,04	0,00	1,70	0,00
268/2015	Шницель мясной с маслом	1/110	16,50	22,20	14,32	326,00	0,34	0,08	0,16	44,80	0,14	43,14	188,80	55,78	2,80	196,92	4,43	0,00	0,00	0,00	43,68	0,04
317/2003	Рагу из овощей	1/180	3,29	7,18	19,04	156,60	42,82	0,11	0,09	0,04		62,60	85,23	40,00	1,37	553,34	4,14	0,00		0,00	30,96	0,03
349/2015	Компот из сухофруктов с вит."С"	1/200	0,66	0,09	27,02	112,85	0,73	0,02	0,02			32,33	23,44	17,46	0,70	229,65		0,00		0,00	66,67	0,07
2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60		13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	1,92	0,00	0,00	0,00	8,70	0,01
2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,30	0,95	25,25	128,70		0,11	0,05	0,60		28,20	94,20	29,40	2,34	141,00	2,64	0,00	3,30	0,00	14,40	0,01
	Итого:		32,61	37,18	134,52	1020,70	58,99	0,52	0,50	769,44	0,20	262,79	549,00	219,95	10,71	1815,31	23,77	0,02	3,36	0,00	204,06	0,20
	Полдник старшие классы																					
410/2015	Ватрушка с повидлом	2/75	6,49	3,54	68,79	333,04	0,16	0,16	0,08	36,00	1,50	176,40	85,60	34,80	2,16	176,40	27,00	0,03	4,30	0,00	60,00	0,06
386/2015	Кефир	1/200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40	0,08	0,34	40,00	0,30	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,02	4,00	0,00	200,00	0,20
	Итого:		12,29	9,94	76,79	451,04	1,56	0,24	0,42	76,00	1,80	416,40	275,60	62,80	2,36	468,40	45,00	0,05	8,30	0,01	260,00	0,26
	ИТОГО в день (старшие классы)																					
			82,13	78,12	304,71	2277,70	124,12	0,98	1,55	1024,38	6,82	1089,23	1320,75	359,23	15,93	2885,96	110,47	0,11	61,91	0,06	584,81	0,58

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)															
							С	В ₁	В ₂	А	Д	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I (мкг)	Йод I	Селен Se (мкг)	Селен Se	Фтор F (мкг)	Фтор F					
1 неделя							Четверг																				
Завтрак младших классов																											
522/1996	Овощи консервированные	1/20	0,89	0,19	2,36	14,20	1,86	0,01	0,01	10,00		4,80	13,00	3,60	0,22	21,00	0,25	0,00	0,65	0,00	1,50	0,00					
289/2015	Рагу из птицы	1/200	14,77	10,45	15,94	228,77	12,13	0,16	0,17	24,21		35,54	169,07	42,17	1,93	722,97	7,45	0,01	0,07	0,00	127,44	0,13					
431/2003	Чай с молоком	1/200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,72	0,02	0,08	10,00	0,50	63,30	50,76	10,08	0,62	90,57	9,00	0,01	2,00	0,00	17,00	0,02					
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02					
2018	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30		6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,96	0,00	0,00	0,00	4,35	0,00					
2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00					
	Итого:		21,90	13,12	58,67	455,37	74,71	0,31	0,32	44,71	0,50	153,94	313,33	88,55	4,45	1118,44	20,54	0,02	4,32	0,00	172,09	0,17					
Обед младших классов																											
67/2015	Винегрет овощной	1/60	0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	0,03	0,03	718,38		18,74	25,96	11,72	0,50	169,80		0,00	0,13	0,00	12,58	0,01					
98/2015	Суп крестьянский с крупой	1/250	1,48	4,92	6,09	76,25	9,88	0,04	0,03			35,88	33,58	14,18	0,58	260,15	5,25	0,01	0,19	0,00	45,56	0,05					
ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,01	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,90	0,00	0,04	0,00	1,70	0,00					
256/2015	Мясо тушеное	1/150	22,80	23,07	3,84	310,50	0,27	0,05	0,15		0,08	31,85	239,03	34,59	3,68	472,65	5,25	0,01	1,51	0,00	122,25	0,12					
517/2004	Макароны отварные с овощами	1/150	6,00	6,60	31,80	214,50	5,40	0,11	0,06	45,00	2,25	24,27	55,11	24,24	0,96	176,04	1,50	0,00	6,00	0,01	180,00	0,18					
387/2003	Компот из клубники свежемороженой	1/200	0,40	0,20	18,10	73,05	30,00	0,01	0,02	0,50		20,25	11,50	9,00	0,65	80,95		0,00	0,35	0,00		0,00					
2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45		10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	1,44	0,00	0,00	0,00	6,53	0,01					
2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00					
	Итого:		36,76	42,58	94,81	909,91	51,37	0,34	0,34	770,53	2,33	159,73	441,72	119,37	8,05	1278,84	15,22	0,02	9,32	0,01	373,42	0,37					
Полдник младшие классы																											
406/470/2015	Пирожки печёные с яблоками	1/100	3,98	2,28	47,20	225,20	3,04	0,11	0,05	4,25	0,10	21,79	51,09	20,39	2,16	150,57	2,95	0,00	1,01	0,00	10,00	0,01					
386/2015	Кисломолочный продукт	1/200	8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	20,00	0,20	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	18,00	0,02	2,00	0,00	210,00	0,21					
	Итого:		12,18	5,28	59,00	339,20	4,24	0,17	0,35	24,25	0,30	269,79	241,09	50,39	2,36	454,57	20,95	0,02	3,01	0,00	220,00	0,22					
	ИТОГО в день (младшие классы)		70,84	60,98	212,48	1704,48	130,32	0,82	1,02	839,49	3,13	583,46	996,15	258,31	14,85	2851,85	56,71	0,06	16,66	0,02	765,51	0,77					
Завтрак старшие классы																											
522/1996	Овощи консервированные	1/30	1,34	0,29	3,54	21,30	2,79	0,02	0,01	15,00		7,20	19,50	5,40	0,33	31,50	0,38	0,00	0,98	0,00	2,25	0,00					
289/2015	Рагу из птицы	1/275	24,75	14,79	21,31	315,93	16,59	0,23	0,26	40,00		49,81	256,10	51,66	2,83	1013,63	10,79	0,01	0,10	0,00	197,33	0,20					
431/2003	Чай с молоком	1/200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,72	0,02	0,08	10,00	0,50	63,30	50,76	10,08	0,62	90,57	9,00	0,01	2,00	0,00	17,00	0,02					
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02					
2018	Хлеб пшеничный	1/40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40		9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	1,28	0,00	0,00	0,00	5,80	0,01					
2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00					
	Итого:		33,56	17,62	70,04	573,13	80,10	0,41	0,42	65,60	0,50	172,91	415,56	103,14	5,66	1432,90	24,33	0,02	4,68	0,00	244,18	0,24					
Обед старшие классы																											
67/2015	Винегрет овощной	1/100	1,40	10,04	7,29	125,10	9,63	0,04	0,04	1197,30		31,24	43,27	19,53	0,83	283,00		0,00	0,22	0,00	20,96	0,02					
98/2015	Суп крестьянский с крупой	1/250	1,48	4,92	6,09	76,25	9,88	0,04	0,03			35,88	33,58	14,18	0,58	260,15	5,25	0,01	0,19	0,00	45,56	0,05					
ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,01	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,90	0,00	0,04	0,00	1,70	0,00					
256/2015	Мясо тушеное	1/200	30,40	31,76	5,12	423,00	0,36	0,06	0,20		0,10	42,46	318,70	46,12	4,90	630,20	7,00	0,01	2,02	0,00	163,00	0,16					
517/2004	Макароны отварные с овощами	1/180	7,20	7,92	38,16	257,40	6,48	0,13	0,07	54,00	2,70	29,12	66,13	29,09	1,15	211,25	1,80	0,00	7,20	0,01	216,00	0,22					
387/2003	Компот из клубники свежемороженой	1/200	0,40	0,20	18,10	73,05	30,00	0,01	0,02	0,50		20,25	11,50	9,00	0,65	80,95		0,00	0,35	0,00		0,00					
2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60		13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	1,92	0,00	0,00	0,00	8,70	0,01					
2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40		18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	1,76	0,00	2,20	0,00	9,60	0,01					
	Итого:		48,74	57,14	121,02	1193,50	56,40	0,46	0,45	1258,80	2,81	200,54	594,18	158,31	10,88	1651,75	18,63	0,02	12,22	0,01	465,52	0,47					
Полдник старшие классы																											
406/470/2015	Пирожки печёные с яблоками	2/75	5,97	3,42	70,80	337,80	4,56	0,16	0,08	6,38	0,15	32,69	76,64	30,59	3,24	225,86	4,43	0,00	1,52	0,00	15,00	0,02					
386/2015	Кисломолочный продукт	1/200	8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	20,00	0,20	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	18,00	0,02	2,00	0,00	210,00	0,21					
	Итого:		14,17	6,42	82,60	451,80	5,76	0,22	0,38	26,38	0,35	280,69	266,64	60,59	3,44	529,86	22,43	0,02	3,52	0,00	225,00	0,23					
	ИТОГО в день (старшие классы)		96,47	81,18	273,67	2218,43	142,26	1,08	1,25	1350,78	3,66	654,14	1276,38	322,05	19,97	3614,51	65,39	0,07	20,41	0,02	934,70	0,93					

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)										
							С	В ₁	В ₂	А	Д	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I (мкг)	Йод I	Селен Se (мкг)	Селен Se	Фтор F (мкг)	Фтор F
1 неделя																						
	Пятица																					
	Завтрак младших классов																					
522/1996	Овощи консервированные	1/20	0,89	0,19	2,36	14,20	1,86	0,01	0,01	10,00		4,80	13,00	3,60	0,22	21,00	0,25	0,00	0,65	0,00	1,50	0,00
234/2015	Биточки рыбные с маслом сливочным	1/100	11,71	11,64	14,40	210,00	0,59	0,07	0,14	48,46	1,63	67,09	169,91	37,35	1,33	278,54	0,59	0,00	0,97	0,00	511,00	0,51
312/2015	Пюре картофельное	1/150	3,07	4,80	20,44	137,25	18,16	1,14	0,11		0,01	36,98	86,60	27,75	1,01	648,45	8,55	0,01	0,45	0,00	44,10	0,04
376/2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60		0,00		0,00	20,20	0,02
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
2018	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30		6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,96	0,00	0,00	0,00	4,35	0,00
2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
	Итого:		20,44	17,50	83,20	577,85	80,64	1,35	0,32	58,96	1,64	170,27	352,81	102,80	4,52	1240,49	13,23	0,01	3,67	0,00	602,95	0,60
	Обед младших классов																					
17/2003	Салат "Бурячок"	1/60	0,96	5,09	4,73	68,00	6,24	0,02	0,02	8,00	0,00	15,77	24,03	10,56	0,73	127,94	0,46	0,00	0,54	0,00	1,88	0,00
88/2015	Щи со свежей капустой	1/250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05			49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	5,00	0,01		0,00	29,00	0,03
Ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,01	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,90	0,00	0,04	0,00	1,70	0,00
261/330/2015	Печень тушенная в соусе	1/150	18,99	10,14	5,72	211,50	43,29	0,29	2,10	831,10	2,02	38,43	334,94	22,20	7,08	300,45	11,40	0,01	66,86	0,07	394,31	0,39
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,60	6,09	38,64	243,75		0,21	0,11	22,65	0,07	14,82	203,68	135,83	4,56	259,62	1,68	0,00	4,22	0,00	132,66	0,13
342/2015	Компот из свежих плодов с вит "С"	1/200	0,16	0,16	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01			14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	1,20	0,00		0,00	5,20	0,01
2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45		10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	1,44	0,00	0,00	0,00	6,53	0,01
2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
	Итого:		35,71	28,20	110,49	868,20	66,26	0,70	2,34	868,40	2,10	161,05	692,60	221,50	15,83	1302,88	22,96	0,02	72,77	0,07	576,08	0,58
	Полдник младшие классы																					
406/461/2015	Пирожки печёные с капустой	1/100	5,00	3,60	27,70	163,22	0,90	0,10	0,05	4,25	0,60	33,18	67,70	24,74	1,18	121,48	1,58	0,00	0,05	0,00	59,30	0,06
385/2015	Молоко кипячёное	1/200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	17,80	0,02	5,00	0,01	39,60	0,04
	Итого:		10,80	8,60	37,30	270,20	3,50	0,18	0,35	44,25	0,70	273,18	247,70	52,74	1,38	413,48	19,38	0,02	5,05	0,01	98,90	0,10
	ИТОГО в день (младшие классы)																					
			66,95	54,30	230,99	1716,25	150,40	2,23	3,01	971,61	4,44	604,50	1293,11	377,04	21,73	2956,85	55,56	0,06	81,49	0,08	1277,93	1,28
	Завтрак старшие классы																					
522/1996	Овощи консервированные	1/30	1,34	0,29	3,54	21,30	2,79	0,02	0,01	15,00		7,20	19,50	5,40	0,33	31,50	0,38	0,00	0,98	0,00	2,25	0,00
234/2015	Биточки рыбные с маслом сливочным	1/110	13,00	12,46	15,98	229,00	0,66	0,08	0,15	49,40	1,79	74,28	188,46	41,50	1,48	309,16	0,65	0,00	1,08	0,00	562,00	0,56
312/2015	Пюре картофельное	1/180	3,68	5,76	24,53	164,70	21,79	0,17	0,13		0,01	44,37	103,91	33,30	1,21	778,14	10,26	0,01	0,54	0,00	52,92	0,05
376/2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60		0,00		0,00	20,20	0,02
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
2018	Хлеб пшеничный	1/40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40		9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	1,28	0,00	0,00	0,00	5,80	0,01
2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
	Итого:		24,01	19,44	94,88	654,90	85,27	0,41	0,37	65,00	1,80	189,55	403,87	117,60	5,18	1424,60	15,45	0,02	4,20	0,00	664,97	0,66
	Обед старшие классы																					
17/2003	Салат "Бурячок"	1/100	1,60	8,48	7,88	113,33	10,40	0,03	0,03	14,00	0,00	26,28	40,05	17,60	1,22	213,23	0,76	0,00	0,91	0,00	3,14	0,00
88/2015	Щи со свежей капустой	1/250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05			49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	5,00	0,01		0,00	29,00	0,03
Ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,01	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,90	0,00	0,04	0,00	1,70	0,00
261/330/2015	Печень тушенная в соусе	1/200	25,32	14,52	7,62	291,00	57,72	0,38	2,80	1108,13	2,69	51,24	446,58	29,60	9,44	400,60	15,20	0,02	89,15	0,09	525,75	0,53
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,14	27,18	0,08	17,78	244,71	162,99	5,47	311,54	2,02	0,00	5,06	0,01	159,19	0,16
342/2015	Компот из свежих плодов с вит "С"	1/200	0,16	0,16	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01			14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	1,20	0,00		0,00	5,20	0,01
2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60		13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	1,92	0,00	0,00	0,00	8,70	0,01
2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40		18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	1,76	0,00	2,20	0,00	9,60	0,01
	Итого:		47,02	37,72	138,93	1119,93	84,85	0,91	3,10	1156,31	2,78	200,19	905,74	277,86	20,66	1607,19	28,76	0,03	97,36	0,10	742,28	0,74
	Полдник старшие классы																					
406/461/2015	Пирожки печёные с капустой	2/75	7,50	5,40	41,55	244,83	1,35	0,15	0,08	6,37	0,90	49,77	101,55	37,11	1,77	182,22	2,37	0,00	0,08	0,00	88,95	0,09
385/2015	Молоко кипячёное	1/200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	17,80	0,02	5,00	0,01	39,60	0,04
	Итого:		13,30	10,40	51,15	351,81	3,95	0,23	0,38	46,37	1,00	289,77	281,55	65,11	1,97	474,22	20,17	0,02	5,08	0,01	128,55	0,13

ИТОГО в день (старшие классы)

84,33

67,57

284,96

2126,64

174,07

1,54

3,84

1267,68

5,59

679,51

1591,16

460,57

27,81

3506,01

64,38

0,06

106,63

0,11

1535,80

1,54

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)										
							С	В ₁	В ₂	А	Д	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I (мкг)	Йод I	Селен Se (мкг)	Селен Se	Фтор F (мкг)	Фтор F
I неделя																						
Суббота																						
	Завтрак младших классов																					
15/2015	Сыр	1/20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,01	0,06	52,00	0,27	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	3,73	0,00	2,78	0,00	10,33	0,01
403/2015	Оладьи с яблоками со сгущенным молоком	1/170	12,03	12,23	68,73	433,00	1,46	0,23	0,25	30,20	0,86	180,58	216,90	53,07	2,29	375,07	9,13	0,01	12,33	0,01	28,55	0,03
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
377/2015	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30		0,00		0,00	0,70	0,00
ГОСТ 31807-2018	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30		6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,96	0,00	0,00	0,00	4,35	0,00
	Итого:		20,07	18,68	106,52	680,50	64,43	0,33	0,36	82,50	1,13	411,68	370,40	85,37	3,75	650,87	15,82	0,02	15,61	0,02	60,93	0,06
	Обед младших классов																					
41/2015	Салат картофельный с капустой свежей	1/60	2,02	3,83	14,85	101,94	9,56	0,05	0,02			15,44	34,78	12,57	0,24	201,90	0,40	0,00	0,54	0,00	3,08	0,00
88/2015	Рассольник "Ленинградский"	1/250	2,02	5,09	11,98	107,25	8,38	0,09	0,06			29,15	56,73	24,18	0,93	476,55	1,25	0,00		0,00	12,50	0,01
271/2015	Котлеты домашние с маслом	1/95	12,22	19,11	9,16	256,90	0,22	0,15	0,08	23,07		16,32	118,85	18,04	1,92	159,97	2,16	0,00	3,33	0,00	56,70	0,06
139/2015	Капуста тушеная	1/150	3,06	5,52	9,59	106,52	25,62	0,05	0,06			88,13	61,04	31,28	1,25	505,11	2,10	0,00	4,50	0,00	243,00	0,24
355/2015	Кисель из кураги с вит. "С"	1/200	0,89	0,06	27,76	134,65	0,49	0,02	0,04			31,09	25,30	18,38	0,54	290,05		0,00		0,00	93,64	0,09
ГОСТ 31807-2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45		10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	1,44	0,00	0,00	0,00	6,53	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40		18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	1,76	0,00	2,20	0,00	9,60	0,01
	Итого:		26,63	34,69	111,91	898,81	44,27	0,50	0,32	23,92	0,00	209,28	398,65	138,90	7,34	1787,43	9,11	0,01	10,57	0,01	425,05	0,43
	Полдник младшие классы																					
406/467/2015	Пирожки печёные с картофелем, луком	1/100	5,00	4,46	33,61	194,60	0,67	0,15	0,08	4,25	0,60	23,62	82,58	28,80	1,36	213,32	2,00	0,00	0,20	0,00	39,40	0,04
386/2015	Кефир	1/200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40	0,08	0,34	40,00	0,30	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,02	4,00	0,00	200,00	0,20
	Итого:		10,80	10,86	41,61	312,60	2,07	0,23	0,42	44,25	0,90	263,62	272,58	56,80	1,56	505,32	20,00	0,02	4,20	0,00	239,40	0,24
	ИТОГО в день (младшие классы)		57,50	64,24	260,04	1891,91	110,77	1,06	1,10	150,67	2,03	884,58	1041,63	281,07	12,65	2943,62	44,93	0,04	30,38	0,03	725,37	0,73
	Завтрак старшие классы																					
15/2015	Сыр	1/30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,21	0,01	0,09	78,00	0,40	264,00	150,00	10,50	0,30	26,40	5,60	0,01	4,17	0,00	15,50	0,02
403/2015	Оладьи с яблоками со сгущенным молоком	1/230	16,28	16,59	93,49	588,27	1,98	0,31	0,35	41,67	1,15	251,01	296,50	71,89	3,06	512,26	10,14	0,01	13,70	0,01	31,72	0,03
377/2015	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30		0,00		0,00	0,70	0,00
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
ГОСТ 31807-2018	Хлеб пшеничный	1/20	1,80	0,20	9,66	47,00		0,03	0,01	0,20		4,60	17,40	6,60	0,40	26,60	0,64	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
	Итого:		27,50	26,18	134,87	891,17	65,02	0,43	0,49	120,07	1,55	577,21	522,70	114,19	5,20	830,56	19,26	0,02	19,47	0,02	72,62	0,07
	Обед старшие классы																					
41/2015	Салат картофельный с капустой свежей	1/100	3,36	6,39	24,76	169,90	15,93	0,08	0,03			25,73	57,97	20,94	0,40	336,50	0,66	0,00	0,90	0,00	5,14	0,01
88/2015	Рассольник "Ленинградский"	1/250	2,02	5,09	11,98	107,25	8,38	0,09	0,06			29,15	56,73	24,18	0,93	476,55	1,25	0,00		0,00	12,50	0,01
271/2015	Котлеты домашние с маслом	1/110	13,62	24,46	10,24	314,78	0,24	0,17	0,10	43,41		19,20	133,39	20,05	2,14	179,07	2,40	0,00	3,70	0,00	63,00	0,06
139/2015	Капуста тушеная	1/180	3,67	6,62	11,51	127,83	30,74	0,05	0,07			105,75	73,24	37,53	1,49	606,13	2,52	0,00	5,40	0,01	291,60	0,29
355/2015	Кисель из кураги с вит. "С"	1/200	0,89	0,06	27,76	134,65	0,49	0,02	0,04			31,09	25,30	18,38	0,54	290,05		0,00		0,00	93,64	0,09
ГОСТ 31807-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60		13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	1,92	0,00	0,00	0,00	8,70	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,30	0,95	25,25	128,70		0,11	0,05	0,60		28,20	94,20	29,40	2,34	141,00	2,64	0,00	3,30	0,00	14,40	0,01
	Итого:		32,60	44,24	140,48	1124,11	55,78	0,62	0,39	44,61	0,00	252,92	493,03	170,28	9,04	2109,10	11,39	0,01	13,30	0,01	488,98	0,49
	Полдник старшие классы																					
406/467/2015	Пирожки печёные с картофелем, луком	2/75	7,50	6,69	50,40	291,90	1,00	0,22	0,12	6,37	0,90	35,43	123,87	43,20	2,04	319,00	3,00	0,00	0,30	0,00	59,10	0,06
386/2015	Кефир	1/200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40	0,08	0,34	40,00	0,30	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,02	4,00	0,00	200,00	0,20
	Итого:		13,30	13,09	58,40	409,90	2,40	0,30	0,46	46,37	1,20	275,43	313,87	71,20	2,24	611,00	21,00	0,02	4,30	0,00	259,10	0,26
	ИТОГО в день (старшие классы)		73,40	83,50	333,75	2425,18	123,20	1,34	1,34	211,05	2,75	1105,56	1329,60	355,67	16,48	3550,66	51,65	0,05	37,07	0,04	820,70	0,82

							С	В ₁	В ₂	А	Д (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I (мкг)	Йод I	Селен Se (мкг)	Селен Se	Фтор F (мкг)	Фтор F
ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ /осенне-зимний период/ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, 2 НЕДЕЛЯ																						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)										
							С	В ₁	В ₂	А	Д (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I (мкг)	Йод I	Селен Se (мкг)	Селен Se	Фтор F (мкг)	Фтор F
2 неделя																						
Понедельник																						
	Завтрак младших классов																					
522/1996	Овощи консервированные	1/20	0,89	0,19	2,36	14,20	1,86	0,01	0,01	10,00		4,80	13,00	3,60	0,22	21,00	0,25	0,00	0,65	0,00	1,50	0,00
282/2015	Оладьи из пшена с маслом	1/95	16,78	13,80	6,82	236,40	85,73	0,23	1,76	697,34	0,99	20,66	244,52	16,60	12,61	272,22	5,20	0,01	3,29	0,00	19,04	0,02
302/2015	Каша рисовая рассыпчатая	1/150	3,58	4,77	39,30	214,50		0,03	0,02			11,11	85,87	2,93	0,61	52,46	0,95	0,00	10,26	0,01	97,13	0,10
431/2003	Чай с молоком	1/200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,72	0,02	0,08	10,00	0,50	63,30	50,76	10,08	0,62	90,57	9,00	0,01	2,00	0,00	17,00	0,02
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30		6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,96	0,00	0,00	0,00	4,35	0,00
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
	Итого:		27,49	21,24	88,85	677,50	148,31	0,42	1,93	717,84	1,49	150,17	474,65	65,91	15,74	720,15	19,24	0,02	17,80	0,02	160,82	0,16
	Обед младших классов																					
75/2015	Икра морковная	1/60	1,21	0,06	12,33	54,72	2,53	0,03	0,02			27,92	36,55	19,35	0,60	223,86	4,20	0,00	0,06	0,00	12,00	0,01
101/2015	Суп картофельный с крупой	1/250	1,97	2,71	12,11	85,75	8,25	0,09	0,06			26,70	55,98	22,78	0,88	464,15	3,24	0,00	0,70	0,00	94,50	0,09
260/2015	Гуляш	1/150	21,83	22,19	4,34	304,50	1,38	0,05	0,15			32,72	231,23	33,05	4,59	467,25	8,33	0,01	0,18	0,00	75,00	0,08
312/2015	Пиюре картофельное	1/150	3,07	4,80	20,44	137,25	18,16	1,14	0,11		0,01	36,98	86,60	27,75	1,01	648,45	8,55	0,01	0,45	0,00	44,10	0,04
349/2015	Компот из сухофруктов с вит."С"	1/200	0,66	0,09	27,02	112,85	0,73	0,02	0,02			32,33	23,44	17,46	0,70	229,65		0,00		0,00	66,67	0,07
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45		10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	1,44	0,00	0,00	0,00	6,53	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
	Итого:		33,72	30,62	106,40	843,72	31,05	1,43	0,41	0,65	0,01	176,40	504,35	145,04	9,46	2140,21	26,64	0,03	2,49	0,00	303,60	0,30
	Полдник младших классов																					
410/2015	Ватрушка с повидлом	1/100	4,33	2,36	45,86	222,03	0,11	0,11	0,05	24,00	1,00	117,60	57,07	23,20	1,44	117,60	18,00	0,02	4,00	0,00	40,00	0,04
389/2015	Сок фруктовый	1/200	1,40	0,40	22,80	100,44	14,80	0,02	0,04		0,04	34,00	36,00	12,00	0,60	500,00		0,00	0,20	0,00	31,30	0,03
	Итого:		5,73	2,76	68,66	322,47	14,91	0,13	0,09	24,00	1,04	151,60	93,07	35,20	2,04	617,60	18,00	0,02	4,20	0,00	71,30	0,07
	ИТОГО в день (младшие классы)		66,95	54,62	263,90	1843,69	194,26	1,98	2,43	742,49	2,54	478,17	1072,07	246,15	27,24	3477,96	63,88	0,06	24,49	0,02	535,71	0,54
	Завтрак старшие классы																					
522/1996	Овощи консервированные	1/30	1,34	0,29	3,54	21,30	2,79	0,02	0,01	15,00		7,20	19,50	5,40	0,33	31,50	0,38	0,00	0,98	0,00	2,25	0,00
282/2015	Оладьи из пшена с маслом	1/110	18,68	18,56	7,64	292,00	95,26	0,26	1,96	792,60	1,10	24,02	273,02	18,44	14,02	303,80	5,80	0,01	3,65	0,00	21,16	0,02
302/2015	Каша рисовая рассыпчатая	1/180	4,30	5,72	47,16	257,40		0,04	0,03			13,33	103,04	3,52	0,73	62,95	1,13	0,00	12,31	0,01	116,50	0,12
431/2003	Чай с молоком	1/200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,72	0,02	0,08	10,00	0,50	63,30	50,76	10,08	0,62	90,57	9,00	0,01	2,00	0,00	17,00	0,02
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40		9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	1,28	0,00	0,00	0,00	5,80	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
	Итого:		31,79	27,11	103,54	806,60	158,77	0,48	2,15	818,20	1,60	160,45	535,52	73,44	17,58	786,02	20,47	0,02	20,54	0,02	184,51	0,18
	Обед старшие классы																					
75/2015	Икра морковная	1/100	2,01	0,10	20,55	91,20	4,22	0,04	0,04			46,53	60,92	32,24	1,00	373,10	7,00	0,01	1,00	0,00	60,00	0,06
101/2015	Суп картофельный с крупой	1/250	1,97	2,71	12,11	85,75	8,25	0,09	0,06			26,70	55,98	22,78	0,88	464,15	3,24	0,00	0,70	0,00	94,50	0,09
260/2015	Гуляш	1/200	29,10	30,58	5,78	415,00	1,84	0,06	0,20			43,62	308,30	44,06	6,12	623,00	11,11	0,01	0,24	0,00	100,00	0,10
312/2015	Пиюре картофельное	1/180	3,68	5,76	24,53	164,70	21,79	0,17	0,13		0,01	44,37	103,91	33,30	1,21	778,14	10,26	0,01	0,54	0,00	52,92	0,05
349/2015	Компот из сухофруктов с вит."С"	1/200	0,66	0,09	27,02	112,85	0,73	0,02	0,02			32,33	23,44	17,46	0,70	229,65		0,00		0,00	66,67	0,07
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60		13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	1,92	0,00	0,00	0,00	8,70	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40		18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	1,76	0,00	2,20	0,00	9,60	0,01
	Итого:		45,02	40,54	135,80	1096,30	36,83	0,54	0,53	1,00	0,01	226,15	667,55	189,24	12,67	2641,84	35,29	0,04	4,68	0,00	392,39	0,39
	Полдник старших классов																					
410/2015	Ватрушка с повидлом	2/75	6,49	3,54	68,79	333,04	0,16	0,16	0,08	36,00	1,50	176,40	85,60	34,80	2,16	176,40	27,00	0,03	4,30	0,00	60,00	0,06
389/2015	Сок фруктовый	1/200	1,40	0,40	22,80	100,44	14,80	0,02	0,04		0,04	34,00	36,00	12,00	0,60	500,00		0,00	0,20	0,00	31,30	0,03
	Итого:		7,89	3,94	91,59	433,48	14,96	0,18	0,12	36,00	1,54	210,40	121,60	46,80	2,76	676,40	27,00	0,03	4,50	0,00	91,30	0,09
	ИТОГО в день (старшие классы)		84,70	71,59	330,93	2336,38	210,56	1,20	2,79	855,20	3,16	597,00	1324,67	309,48	33,01	4104,26	82,76	0,08	29,72	0,03	668,20	0,67

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)										
							С	В ₁	В ₂	А	D (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I (мкг)	Йод I	Селен Se (мкг)	Селен Se	Фтор F (мкг)	Фтор F
2 недели																						
Вторник																						
Завтрак младших классов																						
15/2015	Сыр	1/20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,01	0,06	52,00	0,27	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	3,73	0,00	2,78	0,00	10,33	0,01
182/2015	Каша молочная пшеничная с маслом	210	7,51	11,72	37,05	285,00	1,17	0,19	0,17	58,00	0,05	138,10	184,37	47,60	1,23	231,35	5,04	0,01	0,56	0,00	93,50	0,09
379/2015	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,17	2,68	10,95	80,65	1,30	0,04	0,16	20,00	0,08	125,78	90,00	14,00	0,34	146,34	13,00	0,01	2,80	0,00	43,40	0,04
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30		6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,96	0,00	0,00	0,00	4,35	0,00
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
	Итого:		20,02	21,15	79,01	594,05	62,61	0,37	0,45	130,50	0,40	490,18	454,87	101,30	3,45	679,19	25,61	0,03	7,74	0,01	173,38	0,17
Обед младших классов																						
42/2015	Салат картофельный с соевыми огу	1/60	1,05	3,71	5,55	59,70	7,83	0,05	0,03			9,55	28,39	11,23	0,45	200,28	0,46	0,00	0,54	0,00	1,88	0,00
82/2015	Борщ со свежей капустой	1/250	1,80	4,92	10,93	103,75	10,68	0,05	0,05		0,05	49,73	54,60	26,13	1,23	385,30	8,50	0,01		0,00	33,00	0,03
ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,01	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,90	0,00	0,04	0,00	1,70	0,00
297/2015	Фрикадельки из бройлеров-цыплят с	1/95	12,32	15,50	7,24	218,40	0,92	0,04	0,10	55,82		42,62	95,19	12,98	1,01	100,21	4,05	0,00		0,00	131,77	0,13
309/2015	Макаронные изделия отварные	1/150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,00	0,97	0,03			4,86	37,17	21,12	2,10	30,34		0,00	37,71	0,04	11,73	0,01
350/2015	Кисель из вишни с вит. "С"	1/200	0,13	0,05	19,55	97,05	2,16	0,01	0,01			14,23	8,34	3,94	0,06	50,53	1,60	0,00		0,00	10,40	0,01
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45		10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	1,44	0,00	0,00	0,00	6,53	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
	Итого:		26,05	30,46	100,32	807,90	21,64	1,23	0,27	62,47	0,06	149,74	300,24	101,05	6,54	885,91	17,83	0,02	39,39	0,04	201,81	0,20
Полдник младших классов																						
406/467/2015	Пирожки печёные с картофелем, лук	1/100	5,00	4,46	33,61	194,60	0,67	0,15	0,08	4,25	0,60	23,62	82,58	28,80	1,36	213,32	2,00	0,00	0,20	0,00	39,40	0,04
385/2015	Молоко кипячёное	1/200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	17,80	0,02	5,00	0,01	39,60	0,04
	Итого:		10,80	9,46	43,21	301,58	3,27	0,23	0,38	44,25	0,70	263,62	262,58	56,80	1,56	505,32	19,80	0,02	5,20	0,01	79,00	0,08
	ИТОГО в день (младшие классы)		56,87	61,06	222,54	1703,53	87,51	1,83	1,10	237,22	1,16	903,54	1017,69	259,15	11,54	2070,42	63,24	0,06	52,33	0,05	454,19	0,45
Завтрак старшие классы																						
15/2015	Сыр	1/30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,21	0,01	0,09	78,00	0,40	264,00	150,00	10,50	0,30	26,40	5,60	0,01	4,17	0,00	15,50	0,02
258/2015	Мясо духовое	1/260	24,45	24,26	23,00	324,00	8,03	0,15	0,21			48,17	320,16	63,14	5,40	597,00	8,40	0,01	0,22	0,00	197,03	0,20
379/2015	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,17	2,68	10,95	80,65	1,30	0,04	0,16	20,00	0,08	125,78	90,00	14,00	0,34	146,34	13,00	0,01	2,80	0,00	43,40	0,04
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40		9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	1,28	0,00	0,00	0,00	5,80	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
	Итого:		40,51	36,70	69,79	692,55	69,54	0,34	0,53	98,60	0,48	490,55	649,36	123,64	7,92	1066,94	31,16	0,03	8,79	0,01	283,53	0,28
Обед старшие классы																						
42/2015	Салат картофельный с соевыми огу	1/100	1,75	6,18	9,25	99,50	13,04	0,08	0,05			15,91	47,32	18,72	0,75	333,80	0,76	0,00	0,91	0,00	3,14	0,00
82/2015	Борщ со свежей капустой	1/250	1,80	4,92	10,93	103,75	10,68	0,05	0,05		0,05	49,73	54,60	26,13	1,23	385,30	8,50	0,01		0,00	33,00	0,03
ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,01	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,90	0,00	0,04	0,00	1,70	0,00
297/2015	Фрикадельки из бройлеров-цыплят с	1/110	13,72	20,44	8,10	272,00	1,02	0,04	0,12	79,80		48,42	107,10	14,42	1,14	114,34	5,40	0,01		0,00	175,67	0,18
309/2015	Макаронные изделия отварные	1/180	6,61	5,41	31,73	202,14	0,00	1,16	0,03			5,83	44,60	25,34	2,52	36,41		0,00	45,26	0,05	14,08	0,01
350/2015	Кисель из вишни с вит. "С"	1/200	0,13	0,05	19,55	97,05	2,16	0,01	0,01			14,23	8,34	3,94	0,06	50,53	1,60	0,00		0,00	10,40	0,01
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60		13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	1,92	0,00	0,00	0,00	8,70	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40		18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	1,76	0,00	2,20	0,00	9,60	0,01
	Итого:		31,87	39,30	125,82	1013,14	26,95	1,52	0,34	86,80	0,06	175,72	382,96	128,95	8,47	1106,58	20,84	0,02	48,41	0,05	256,29	0,26
Полдник старших классов																						
406/467/2015	Пирожки печёные с картофелем, лук	2/75	7,50	6,69	50,40	291,90	1,00	0,22	0,12	6,37	0,90	35,43	123,87	43,20	2,04	319,00	3,00	0,00	0,30	0,00	59,10	0,06
385/2015	Молоко кипячёное	1/200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	17,80	0,02	5,00	0,01	39,60	0,04
	Итого:		13,30	11,69	60,00	398,88	3,60	0,30	0,42	46,37	1,00	275,43	303,87	71,20	2,24	611,00	20,80	0,02	5,30	0,01	98,70	0,10
	ИТОГО в день (старшие классы)		85,67	87,69	255,61	2104,57	100,09	2,16	1,28	231,77	1,54	941,70	1336,19	323,79	18,62	2784,52	72,80	0,07	62,50	0,06	638,52	0,64

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)										
							С	В ₁	В ₂	А	Д (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I (мкг)	Йод I	Селен Se (мкг)	Селен Se	Фтор F (мкг)	Фтор F
2 неделя																						
Среда																						
	Завтрак младших классов																					
1/2015	Бутерброд с маслом	1/40	2,36	7,49	14,89	136,00		0,03	0,02	40,00	1,50	8,40	22,50	4,20	0,35	30,90	0,96	0,00	2,80	0,00	7,15	0,01
219/2015	Сырники из творога со сгущенным м	1/150	24,72	20,02	31,17	403,20	0,61	0,90	0,45	81,00	0,45	282,42	337,09	37,89	0,87	264,78	2,10	0,00	34,82	0,03	45,06	0,05
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03			34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
376/2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60		0,00		0,00	20,20	0,02
	Итого:		28,05	27,73	69,16	642,20	60,64	0,97	0,50	121,00	1,95	335,92	385,39	56,49	1,80	501,28	5,06	0,01	38,12	0,04	89,41	0,09
	Обед младших классов																					
52/2015	Салат из свеклы отварной	1/60	0,84	3,61	4,96	55,68	3,99	0,01	0,02		0,00	21,28	24,38	12,42	0,79	161,88	0,46	0,00	0,54	0,00	1,88	0,00
102/2015	Суп картофельный с горохом	1/250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07			42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	4,58	0,00	0,90	0,00	201,78	0,20
234/2015	сливочным	1/100	11,71	11,64	14,40	210,00	0,59	0,07	0,14	48,46	1,63	67,09	169,91	37,35	1,33	278,54	0,59	0,00	0,97	0,00	511,00	0,51
317/2003	Рагу из овощей	1/150	2,75	5,99	15,87	130,50	35,69	0,09	0,08	0,03		52,17	71,03	33,33	1,14	461,12	3,45	0,00		0,00	25,80	0,03
398/2003	Компот из черной смородины св/мор	1/200			14,97	56,05	0,80					0,25			0,05	0,45		0,00		0,00		0,00
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45		10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	1,44	0,00	0,00	0,00	6,53	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40		18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	1,76	0,00	2,20	0,00	9,60	0,01
	Итого:		27,20	27,59	105,30	792,03	46,89	0,55	0,36	49,34	1,63	212,61	455,37	153,12	7,82	1528,66	12,27	0,01	4,62	0,00	756,58	0,76
	Полдник младших классов																					
406/471/2015	Пирожки печеные с вишней	1/100	4,55	2,17	42,84	209,12	0,40	0,11	0,06	4,25	0,60	30,70	58,45	26,65	1,08	195,50	2,95	0,00	0,30	0,00	59,60	0,06
386/2015	Кефир	1/200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40	0,08	0,34	40,00	0,30	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,02	4,00	0,00	200,00	0,20
	Итого:		10,35	8,57	50,84	327,12	1,80	0,19	0,40	44,25	0,90	270,70	248,45	54,65	1,28	487,50	20,95	0,02	4,30	0,00	259,60	0,26
	ИТОГО в день (младшие классы)																					
			65,60	63,89	225,30	1761,35	109,33	1,71	1,26	214,59	4,48	819,23	1089,21	264,26	10,90	2517,44	38,28	0,04	47,04	0,05	1105,59	1,11
	Завтрак старшие классы																					
1/2015	Бутерброд с маслом	1/40	2,36	7,49	14,89	136,00		0,03	0,02	40,00	1,50	8,40	22,50	4,20	0,35	30,90	0,96	0,00	2,80	0,00	7,15	0,01
219/2015	Сырники из творога со сгущенным м	1/200	34,12	27,30	37,22	530,20	0,74	0,12	0,57	109,50	0,63	361,72	450,17	49,43	1,21	329,48	2,00	0,00	48,96	0,05	59,46	0,06
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03			34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
376/2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60		0,00		0,00	20,20	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/20	1,80	0,20	9,66	47,00		0,03	0,01	0,20	0,01	4,60	17,40	6,60	0,40	26,60	1,28	0,00	0,00	0,00	5,80	0,01
	Итого:		39,25	35,21	84,87	816,20	60,77	0,22	0,63	149,70	2,14	419,82	515,87	74,63	2,54	592,58	6,24	0,01	52,26	0,05	109,61	0,11
	Обед старшие классы																					
52/2015	Салат из свеклы отварной	1/100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,02	0,04		0,00	35,46	40,63	20,70	1,32	269,80	0,76	0,00	0,91	0,00	3,14	0,00
102/2015	Суп картофельный с горохом	1/250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07			42,67	88,10	35,57	2,05	472,82	4,58	0,00	0,90	0,00	201,78	0,20
234/2015	сливочным	1/110	13,00	12,46	15,98	229,00	0,66	0,08	0,15	49,40	1,79	74,28	188,46	41,50	1,48	309,16	0,65	0,00	1,08	0,00	562,00	0,56
317/2003	Рагу из овощей	1/180	3,29	7,18	19,04	156,60	42,82	0,11	0,09	0,04		62,60	85,23	40,00	1,37	553,34	4,14	0,00		0,00	30,96	0,03
398/2003	Компот из черной смородины св/мор	1/200			14,97	56,05	0,80					0,25			0,05	0,45		0,00		0,00		0,00
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60		13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	1,92	0,00	0,00	0,00	8,70	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,30	0,95	25,25	128,70		0,11	0,05	0,60		28,20	94,20	29,40	2,34	141,00	2,64	0,00	3,30	0,00	14,40	0,01
	Итого:		32,23	32,54	129,01	952,40	56,75	0,64	0,44	50,64	1,79	257,26	548,82	186,97	9,81	1826,37	14,69	0,01	6,19	0,01	820,98	0,82
	Полдник старших классов																					
406/471/2015	Пирожки печеные с вишней	2/75	6,83	3,26	64,26	313,68	0,60	0,16	0,09	6,38	0,90	46,05	87,68	39,98	1,62	293,25	4,43	0,00	0,45	0,00	89,40	0,09
386/2015	Кефир	1/200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40	0,08	0,34	40,00	0,30	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,02	4,00	0,00	200,00	0,20
	Итого:		12,63	9,66	72,26	431,68	2,00	0,24	0,43	46,38	1,20	286,05	277,68	67,98	1,82	585,25	22,43	0,02	4,45	0,00	289,40	0,29
	ИТОГО в день (старшие классы)																					
			84,11	77,41	286,14	2200,28	119,52	1,11	1,50	246,72	5,13	963,13	1342,37	329,58	14,17	3004,20	43,36	0,04	62,90	0,06	1219,99	1,22

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)										
							С	В ₁	В ₂	А	Д (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Кальций К	Йод I (мкг)	Йод I	Селен Se (мкг)	Селен Se	Фтор F (мкг)	Фтор F (мкг)
2 неделя																						
<i>Четверг</i>																						
	Завтрак младших классов																					
522/1996	Овощи консервированные	1/20	0,89	0,19	2,36	14,20	1,86	0,01	0,01	10,00		4,80	13,00	3,60	0,22	21,00	0,25	0,00	0,65	0,00	1,50	0,00
295/2015	Котлеты рубленые из птицы с маслом	1/95	13,73	21,56	13,86	304,80	0,94	0,09	0,14	66,26	0,38	49,03	86,59	18,72	1,27	200,13	1,53	0,00	2,66	0,00	123,70	0,12
312/2015	Пюре картофельное	1/150	3,07	4,80	20,44	137,25	18,16	1,14	0,11		0,01	36,98	86,60	27,75	1,01	648,45	8,55	0,01	0,45	0,00	44,10	0,04
431/2003	Чай с молоком	1/200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,72	0,02	0,08	10,00	0,50	63,30	50,76	10,08	0,62	90,57	9,00	0,01	2,00	0,00	17,00	0,02
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30		6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,96	0,00	0,00	0,00	4,35	0,00
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
	Итого:		23,93	29,03	77,03	668,65	81,68	1,39	0,40	86,76	0,89	204,41	317,45	92,85	4,80	1244,05	23,17	0,02	7,36	0,01	212,45	0,21
	Обед младших классов																					
62/2015	Салат из моркови с сахаром	1/60	0,74	0,06	6,89	49,02	2,02	0,03	0,04			15,46	31,66	21,63	0,40	113,94	1,89	0,00	0,15	0,00	16,22	0,02
88/2015	Щи со свежей капустой	1/250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05			49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	5,00	0,01		0,00	29,00	0,03
ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,01	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,90	0,00	0,04	0,00	1,70	0,00
268/2015	Биточки мясные с маслом	1/95	14,81	16,88	12,83	265,20	0,31	0,07	0,14	24,32	0,08	37,87	168,72	50,20	2,51	176,03	3,97	0,00	0,00	0,00	39,12	0,04
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,60	6,09	38,64	243,75		0,21	0,11	22,65	0,07	14,82	203,68	135,83	4,56	259,62	1,68	0,00	4,22	0,00	132,66	0,13
355/2015	Кисель из кураги с вит. "С"	1/200	0,89	0,06	27,76	134,65	0,49	0,02	0,04			31,09	25,30	18,38	0,54	290,05		0,00		0,00	93,64	0,09
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45		10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	1,44	0,00	0,00	0,00	6,53	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
	Итого:		32,04	29,81	124,63	942,92	18,64	0,50	0,43	53,62	0,15	177,24	554,91	273,81	10,53	1342,21	15,76	0,02	5,50	0,01	323,67	0,32
	Полдник младших классов																					
479/2003	Булочка "Абрикосинка"	1/100	8,42	12,50	62,76	394,00	0,76	0,12	0,14	20,00	0,06	58,44	112,36	29,58	1,58	385,38	23,22	0,02	14,33	0,01	168,00	0,17
386/2015	Кисломолочный продукт	1/200	8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	20,00	0,20	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	18,00	0,02	2,00	0,00	210,00	0,21
	Итого:		16,62	15,50	74,56	508,00	1,96	0,18	0,44	40,00	0,26	306,44	302,36	59,58	1,78	689,38	41,22	0,04	16,33	0,02	378,00	0,38
	ИТОГО в день (младшие классы)		72,59	74,34	276,22	2119,57	102,28	2,07	1,28	180,38	1,30	688,08	1174,72	426,24	17,11	3275,64	80,15	0,08	29,19	0,03	914,12	0,91
	Завтрак старшие классы																					
522/1996	Овощи консервированные	1/30	1,34	0,29	3,54	21,30	2,79	0,02	0,01	15,00		7,20	19,50	5,40	0,33	31,50	0,38	0,00	0,98	0,00	2,25	0,00
295/2015	Котлеты рубленые из птицы с маслом	1/110	15,30	27,40	15,46	370,00	1,04	0,10	0,16	91,40	0,43	55,54	97,54	20,80	1,42	223,70	1,77	0,00	3,07	0,00	144,66	0,14
312/2015	Пюре картофельное	1/180	3,68	5,76	24,53	164,70	21,79	0,17	0,13		0,01	44,37	103,91	33,30	1,21	778,14	10,26	0,01	0,54	0,00	52,92	0,05
431/2003	Чай с молоком	1/200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,72	0,02	0,08	10,00	0,50	63,30	50,76	10,08	0,62	90,57	9,00	0,01	2,00	0,00	17,00	0,02
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40		9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	1,28	0,00	0,00	0,00	5,80	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
	Итого:		27,78	35,99	88,72	791,90	86,34	0,45	0,46	117,00	0,95	223,01	360,91	105,58	5,46	1421,11	25,57	0,03	8,19	0,01	244,43	0,24
	Обед старшие классы																					
62/2015	Салат из моркови с сахаром	1/100	1,23	0,09	11,48	81,70	3,36	0,06	0,07			25,76	52,77	36,05	0,66	189,90	3,15	0,00	0,24	0,00	27,03	0,03
88/2015	Щи со свежей капустой	1/250	1,77	4,95	7,90	89,75	15,78	0,06	0,05			49,25	49,00	22,13	0,83	383,33	5,00	0,01		0,00	29,00	0,03
ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,01	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,90	0,00	0,04	0,00	1,70	0,00
268/2015	Биточки мясные с маслом	1/110	16,50	22,20	14,32	326,00	0,34	0,08	0,16	44,80	0,14	43,14	188,80	55,78	2,80	196,92	4,43	0,00	0,00	0,00	43,68	0,04
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,14	27,18	0,08	17,78	244,71	162,99	5,47	311,54	2,02	0,00	5,06	0,01	159,19	0,16
355/2015	Кисель из кураги с вит. "С"	1/200	0,89	0,06	27,76	134,65	0,49	0,02	0,04			31,09	25,30	18,38	0,54	290,05		0,00		0,00	93,64	0,09
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60		13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	1,92	0,00	0,00	0,00	8,70	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40		18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	1,76	0,00	2,20	0,00	9,60	0,01
	Итого:		38,56	36,91	154,10	1163,30	20,02	0,64	0,53	78,98	0,23	208,62	681,58	335,73	13,07	1557,94	19,18	0,02	7,54	0,01	372,54	0,37
	Полдник старших классов																					
479/2003	Булочка "Абрикосинка"	1/150	12,63	18,75	94,14	591,00	1,14	0,18	0,21	30,00	0,09	87,66	168,54	44,37	2,37	578,07	34,83	0,04	21,49	0,02	252,00	0,25
386/2015	Кисломолочный продукт	1/200	8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	0,06	0,30	20,00	0,20	248,00	190,00	30,00	0,20	304,00	18,00	0,02	2,00	0,00	210,00	0,21
	Итого:		20,83	21,75	105,94	705,00	2,34	0,24	0,51	50,00	0,29	335,66	358,54	74,37	2,57	882,07	52,83	0,05	23,49	0,02	462,00	0,46
	ИТОГО в день (старшие классы)		87,17	94,65	348,76	2660,20	108,70	1,33	1,50	245,98	1,47	767,29	1401,03	515,68	21,10	3861,12	97,58	0,10	39,22	0,04	1078,97	1,08

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)										
							С	В ₁	В ₂	А	Д (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I (мкг)	Йод I	Селен Se (мкг)	Селен Se	Фтор F (мкг)	Фтор F (мкг)
2 недели																						
Пятница																						
Завтрак младших классов																						
522/1996	Овощи консервированные	1/20	0,89	0,19	2,36	14,20	1,86	0,01	0,01	10,00		4,80	13,00	3,60	0,22	21,00	0,25	0,00	0,65	0,00	1,50	0,00
291/2015	Плов из пшеницы	1/200	17,06	16,09	41,06	352,00	3,40	0,11	0,13	24,21	0,05	31,41	191,48	45,11	1,66	266,02	3,83	0,00	10,50	0,01	120,78	0,12
377/2015	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30		0,00		0,00	0,70	0,00
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30		6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,96	0,00	0,00	0,00	4,35	0,00
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
Итого:			22,78	17,15	89,62	584,60	68,09	0,24	0,20	34,71	0,05	100,71	289,38	83,81	3,92	592,22	7,92	0,01	12,75	0,01	149,13	0,15
Обед младших классов																						
67/2015	Винегрет овощной	1/60	0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	0,03	0,03	718,38		18,74	25,96	11,72	0,50	169,80		0,00	0,13	0,00	12,58	0,01
95/2007	Рассольник домашний	1/250	2,09	5,09	12,69	114,50	13,13	0,10	0,07		0,05	39,75	65,83	28,08	1,08	544,78	5,25	0,01	0,19	0,00	47,59	0,05
ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,01	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,90	0,00	0,04	0,00	1,70	0,00
284/2015	Запеканка картофельная с печенью с	1/220	22,96	17,38	28,31	373,50	24,08	5,96	2,13	914,20	2,10	63,66	539,91	100,10	9,53	2024,25	11,40	0,01	66,86	0,07	407,15	0,41
342/2015	Компот из свежих плодов с вит "С"	1/200	0,16	0,16	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01			14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	1,20	0,00		0,00	5,20	0,01
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45		10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	1,44	0,00	0,00	0,00	6,53	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
Итого:			31,29	30,42	98,87	818,26	43,94	6,21	2,29	1639,23	2,15	164,93	712,65	170,69	13,74	2970,37	21,07	0,02	68,32	0,07	485,55	0,49
Полдник младших классов																						
406/461/2015	Пирожки печёные с капустой	1/100	5,00	3,60	27,70	163,22	0,90	0,10	0,05	4,25	0,60	33,18	67,70	24,74	1,18	121,48	1,58	0,00	0,05	0,00	59,30	0,06
385/2015	Молоко кипячёное	1/200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	17,80	0,02	5,00	0,01	39,60	0,04
Итого:			10,80	8,60	37,30	270,20	3,50	0,18	0,35	44,25	0,70	273,18	247,70	52,74	1,38	413,48	19,38	0,02	5,05	0,01	98,90	0,10
ИТОГО в день (младшие классы)			64,87	56,17	225,79	1673,06	115,53	6,63	2,84	1718,19	2,90	538,83	1249,73	307,24	19,03	3976,07	48,37	0,05	86,12	0,09	733,57	0,73
Завтрак старшие классы																						
522/1996	Овощи консервированные	1/30	1,34	0,29	3,54	21,30	2,79	0,02	0,01	15,00		7,20	19,50	5,40	0,33	31,50	0,38	0,00	0,98	0,00	2,25	0,00
291/2015	Плов из пшеницы	1/275	26,88	19,07	54,74	500,88	4,96	0,16	0,20	40,00	0,06	44,82	285,83	63,64	2,47	401,82	5,95	0,01	14,00	0,01	188,30	0,19
377/2015	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83					14,20	4,40	2,40	0,36	21,30		0,00		0,00	0,70	0,00
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/40	3,60	0,40	19,32	94,00		0,06	0,02	0,40		9,20	34,80	13,20	0,80	53,20	1,28	0,00	0,00	0,00	5,80	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	0,00
Итого:			34,27	20,29	109,32	764,08	70,58	0,32	0,28	55,60	0,06	118,82	398,93	107,44	5,03	751,82	10,49	0,01	16,58	0,02	218,85	0,22
Обед старшие классы																						
67/2015	Винегрет овощной	1/100	1,40	10,04	7,29	125,10	9,63	0,04	0,04	1197,30		31,24	43,27	19,53	0,83	283,00		0,00	0,22	0,00	20,96	0,02
95/2007	Рассольник домашний	1/250	2,09	5,09	12,69	114,50	13,13	0,10	0,07		0,05	39,75	65,83	28,08	1,08	544,78	5,25	0,01	0,19	0,00	47,59	0,05
ф	Сметана к первым блюдам	1/10	0,25	1,00	0,45	11,90	0,05	0,01	0,01	6,00	0,01	9,00	6,00	1,00	0,01	12,40	0,90	0,00	0,04	0,00	1,70	0,00
284/2015	Запеканка картофельная с печенью с	1/290	30,58	21,76	37,70	485,00	32,10	7,94	2,84	1217,60	2,70	84,08	718,88	133,46	12,70	2698,00	15,40	0,02	89,17	0,09	537,10	0,54
342/2015	Компот из свежих плодов с вит "С"	1/200	0,16	0,16	22,89	94,65	0,90	0,01	0,01			14,03	4,40	5,14	0,94	112,29	1,20	0,00		0,00	5,20	0,01
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60		13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	1,92	0,00	0,00	0,00	8,70	0,01
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40		18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	1,76	0,00	2,20	0,00	9,60	0,01
Итого:			42,09	39,35	126,83	1057,95	55,81	8,27	3,04	2421,90	2,75	210,70	953,38	226,61	18,32	3824,27	26,43	0,03	91,82	0,09	630,85	0,63
Полдник старших классов																						
406/461/2015	Пирожки печёные с капустой	2/75	7,50	5,40	41,55	244,83	1,35	0,15	0,08	6,37	0,90	49,77	101,55	37,11	1,77	182,22	2,37	0,00	0,08	0,00	88,95	0,09
385/2015	Молоко кипячёное	1/200	5,80	5,00	9,60	106,98	2,60	0,08	0,30	40,00	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	17,80	0,02	5,00	0,01	39,60	0,04
Итого:			13,30	10,40	51,15	351,81	3,95	0,23	0,38	46,37	1,00	289,77	281,55	65,11	1,97	474,22	20,17	0,02	5,08	0,01	128,55	0,13
ИТОГО в день (старшие классы)			89,66	70,04	287,30	2173,84	130,35	8,82	3,70	2523,87	3,81	619,29	1633,86	399,16	25,32	5050,31	57,09	0,06	113,47	0,11	978,25	0,98

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг/сутки)					Минеральные вещества (мг/сутки)											
							С	В ₁	В ₂	А	Д (мкг)	Кальций Са	Фосфор Р	Магний Mg	Железо Fe	Калий К	Йод I (мкг)	Йод I	Селен Se (мкг)	Селен Se	Фтор F (мкг)	Фтор F	
2 недели																							
Суббота																							
Завтрак младших классов																							
15/2015	Сыр	1/20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,01	0,06	52,00	0,27	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	3,73	0,00	2,78	0,00	10,33	0,01	
396/2015	Блины с повидлом	1/170	11,00	8,18	70,68	400,00	1,63	0,23	0,17	24,00		162,00	201,00	50,00	2,03	225,10	1,03	0,00	7,01	0,01	49,00	0,05	
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02	
376/2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60		0,00		0,00	20,20	0,02	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,33	14,49	70,50		0,05	0,02	0,30		6,90	26,10	9,90	0,60	39,90	0,96	0,00	0,00	0,00	4,35	0,00	
Итого:			18,98	14,63	108,27	645,50	61,80	0,33	0,28	76,30	0,27	390,00	352,90	81,30	3,41	488,20	7,72	0,01	10,29	0,01	100,88	0,10	
Обед младших классов																							
21/2003	Салат "Здоровье"	1/60	0,87	11,04	3,91	118,00	4,03	0,02	0,02			21,87	25,95	14,28	0,51	108,12	0,40	0,00	1,03	0,00	5,09	0,01	
98/2015	Суп крестьянский с крупой	1/250	1,48	4,92	6,09	76,25	9,88	0,04	0,03			35,88	33,58	14,18	0,58	260,15	5,25	0,01	0,19	0,00	45,56	0,05	
227/2015	Рыба припущенная с маслом	1/100	15,42	8,12	0,84	138,00	0,76	0,07	0,09	48,10	2,09	14,15	176,41	41,26	0,81	300,99	12,27	0,01	3,36	0,00	636,36	0,64	
127/2015	Картофель в молоке	1/150	3,27	5,78	16,01	135,00	15,09	0,14	0,12	33,00		62,70	92,69	25,98	0,89	562,58	2,10	0,00	4,50	0,00	135,00	0,14	
387/2003	Компот из клубники свежемороженн	1/200	0,40	0,20	18,11	73,05	30,00	0,01	0,02	0,50		20,25	11,50	9,00	0,65	80,95		0,00	0,35	0,00		0,00	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/45	3,56	0,45	21,74	105,75		0,07	0,03	0,45		10,35	39,15	14,85	0,90	59,85	1,44	0,00	0,00	0,00	6,53	0,01	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/20	2,86	0,63	16,83	85,80		0,07	0,03	0,40		18,80	62,80	19,60	1,56	94,00	1,76	0,00	2,20	0,00	9,60	0,01	
Итого:			27,86	31,14	83,53	731,85	59,76	0,43	0,34	82,45	2,09	184,00	442,08	139,15	5,90	1466,64	23,22	0,02	11,63	0,01	838,14	0,84	
Полдник младшие классы																							
373/334/2015	Яблоки, фаршированные творогом	1/100	10,07	1,03	25,54	149,37	3,47	0,03	0,14	13,33	0,60	66,06	99,60	17,53	1,44	212,67	17,50	0,01	1,22	0,00	120,80	0,12	
386/2015	Кефир	1/200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40	0,08	0,34	40,00	0,30	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,02	4,00	0,00	200,00	0,20	
Итого:			15,87	7,43	33,54	267,37	4,87	0,11	0,48	53,33	0,90	306,06	289,60	45,53	1,64	504,67	35,50	0,04	5,22	0,01	320,80	0,32	
ИТОГО в день (младшие классы)																							
Итого:			62,71	53,20	225,34	1644,72	126,43	0,86	1,10	212,08	3,26	880,06	1084,58	265,98	10,95	2459,51	66,44	0,07	27,14	0,03	1259,82	1,26	
Завтрак старшие классы																							
15/2015	Сыр	1/30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,21	0,01	0,09	78,00	0,40	264,00	150,00	10,50	0,30	26,40	5,60	0,01	4,17	0,00	15,50	0,02	
396/2015	Блины с повидлом	1/230	14,88	11,07	95,63	541,18	2,21	0,31	0,23	32,47		219,18	271,94	67,65	2,75	304,55	1,39	0,00	9,48	0,01	66,29	0,07	
338/2015	Фрукты свежие	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,00		34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,50	0,00	17,00	0,02	
376/2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03					11,10	2,80	1,40	0,28	8,60		0,00		0,00	20,20	0,02	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	1/20	1,80	0,20	9,66	47,00		0,03	0,01	0,20		4,60	17,40	6,60	0,40	26,60	0,64	0,00	0,00	0,00	2,90	2,90	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,43	0,32	8,42	42,90		0,04	0,02	0,20		9,40	31,40	9,80	0,78	47,00	0,88	0,00	1,10	0,00	4,80	4,80	
Итого:			26,04	20,66	136,81	842,08	62,45	0,43	0,38	110,87	0,40	542,28	496,54	108,95	4,81	610,15	10,51	0,01	15,25	0,02	126,69	7,82	
Обед старшие классы																							
21/2003	Салат "Здоровье"	1/100	1,45	18,40	6,52	196,67	6,72	0,03	0,03			36,45	43,25	23,80	0,85	180,20	0,67	0,00	1,72	0,00	8,48	0,01	
98/2015	Суп крестьянский с крупой	1/250	1,48	4,92	6,09	76,25	9,88	0,04	0,03			35,88	33,58	14,18	0,58	260,15	5,25	0,01	0,19	0,00	45,56	0,05	
227/2015	Рыба припущенная с маслом	1/110	17,12	8,22	0,92	146,00	0,84	0,08	0,10	49,00	2,30	15,46	195,68	45,84	0,90	334,10	13,50	0,01	3,70	0,00	700,00	0,70	
127/2015	Картофель в молоке	1/180	3,92	6,93	19,21	162,00	18,11	0,16	0,14	39,60		75,24	111,22	31,18	1,06	675,09	2,52	0,00	5,40	0,01	162,00	0,16	
387/2003	Компот из клубники свежемороженн	1/200	0,40	0,20	18,11	73,05	30,00	0,01	0,02	0,50		20,25	11,50	9,00	0,65	80,95		0,00	0,35	0,00		0,00	
ГОСТ 31805-2018	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,67	28,98	141,00		0,10	0,04	0,60		13,80	52,20	19,80	1,20	79,80	1,92	0,00	0,00	0,00	8,70	0,01	
ГОСТ 31807-2018	Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,30	0,95	25,25	128,70		0,11	0,05	0,60		28,20	94,20	29,40	2,34	141,00	2,64	0,00	3,30	0,00	14,40	0,01	
Итого:			33,41	40,29	105,08	923,67	65,55	0,53	0,41	90,30	2,30	225,28	541,63	173,20	7,58	1751,29	26,50	0,03	14,66	0,01	939,14	0,94	
Полдник старшие классы																							
373/334/2015	Яблоки, фаршированные творогом	1/150	15,10	1,54	38,31	224,05	5,20	0,05	0,21	20,00	0,90	99,10	149,40	26,30	2,17	319,00	17,50	0,01	1,83	0,00	181,20	0,18	
386/2015	Кефир	1/200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40	0,08	0,34	40,00	0,30	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,02	4,00	0,00	200,00	0,20	
Итого:			20,90	7,94	46,31	342,05	6,60	0,13	0,55	60,00	1,20	339,10	339,40	54,30	2,37	611,00	35,50	0,04	5,83	0,01	381,20	0,38	
ИТОГО в день (старшие классы)																							
Итого:			80,35	68,88	288,20	2107,80	134,60	1,09	1,34	261,17	3,90	1106,66	1377,57	336,45	14,76	2972,44	72,51	0,07	35,74	0,04	1447,03	1,45	